

i.Punkt 21

März 2008 · www.iga-info.de

Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention



IGA stellt in einer aktualisierten Literaturschau erneut fest: Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention leisten einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung von Beschäftigten und zahlen sich für Unternehmen aus. Zudem zeigt die Fachliteratur: Mit Hilfe gezielter Maßnahmen lassen sich arbeitsweltbezogene psychische und muskuloskeletale Erkrankungen wirkungsvoll vorbeugen. Einbezogen wurden über 40 geprüfte, wissenschaftliche Übersichtsartikel, die Ergebnisse aus annähernd 1.000 Studien beurteilen.

Steigert betriebliche Gesundheitsförderung die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz?

Ja, denn die Ergebnisse aus kontrollierten Studien zu acht verschiedenen Interventionsbereichen (Bewegung, Ernährung, Tabak, Alkohol, Gewichtskontrolle, Gesundheitszirkel, umfassende Mehrkomponenten-Programme, ergonomische Maßnahmen mit partizipativer Komponente) sprechen für eine Minderung bekannter Risikofaktoren bei Beschäftigten.

Beispielsweise konnte bestätigt werden, dass verhaltenspräventive Bewegungsprogramme die körperliche Aktivität erhöhen. Gleiches gilt für verhältnispräventive Maßnahmen, wie z. B. die Schaffung von Sportmöglichkeiten vor Ort.

Zu den am besten untersuchten Feldern zählt die betriebliche Raucherprävention. Hier zeigen die Studien z. B. einen unterstützenden Effekt von Gruppenentwöhnungsmaßnahmen (Abstinenzraten bis zu 30 Prozent), intensiver Einzelberatung (Abstinenzraten bis zu 20 Prozent) und Rauchverboten (Reduktion des Zigarettenkonsums während der Arbeitszeit).

Erhält und verbessert arbeitsweltbezogene Prävention die psychische Gesundheit von Beschäftigten?

Maßnahmen, die die mentale Gesundheit fördern, thematisieren bislang überwiegend den individuellen, geeigneten Umgang mit Stress. Entsprechenden Studien zufolge sind z. B. kognitiv-verhaltensbezogene Interventionen für beschwerdefreie Personen und Beschäftigte mit hohem Risiko für psychische Erkrankungen von Nutzen. Durch den Aufbau persönlicher Fähigkeiten zur Bewältigung helfen diese Maßnahmen, depressive Symptome und krankheitsbedingte Fehlzeiten zu reduzieren.

Die nachhaltigsten Effekte lassen sich mit Hilfe umfassend angelegter Mehrkomponenten-Programme erzielen, die mehrere Risikofaktoren berücksichtigen und verhaltens- mit verhältnisbezogenen Maßnahmen kombinieren. Betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen leisten somit nachweislich einen Beitrag zur Verbesserung der psychischen Gesundheit.

Dieser i-Punkt gibt einen kurzen Überblick über die wesentlichen Ergebnisse des IGA-Reports 13 „Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention. Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz 2000 bis 2006“.

Der vollständige Report kann auf der IGA-Internetseite unter www.iga-info.de abgerufen oder in gedruckter Form über projektteam@iga-info.de bestellt werden.

Über uns



In der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) kooperieren gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung, um arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Präventionsansätze für die Arbeitswelt weiterentwickelt und vorhandene Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht. IGA erarbeitet Lösungen und gibt Impulse zu den Schwerpunkten: Präventionsziele, Arbeit im Wandel, Gestaltung gesunder Arbeit und Wirksamkeit von Prävention. Darüber hinaus fördert IGA in verschiedenen Projekten Vernetzung und Informationsaustausch.

IGA wird getragen vom BKK Bundesverband, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Arbeiter-Ersatzkassen-Verband (AEV).

www.iga-info.de

Ausgewählte Ergebnisse: Maßnahmen, die sich an den Einzelnen wenden

	Bewegungsprogramme	Stressmanagement	Ergonomische Schulung	Rückenschule
Allgemeine Gesundheit & Wohlbefinden	👍👍	/	/	/
Psychische Gesundheit	👍	👍👍	/	/
Muskuloskeletale Gesundheit	👍👍	👎	👎👎	👎👎

Ausgewählte Ergebnisse: Maßnahmen, die auf Organisationen ausgerichtet sind

	Sporteinrichtungen	Gesundes Kantinenessen	Alternative Zeigergeräte	Änderungen im Arbeitsablauf
Allgemeine Gesundheit & Wohlbefinden	👍👍	👍👍	/	/
Psychische Gesundheit	/	/	/	👍
Muskuloskeletale Gesundheit	/	/	👍	👍

Ausgewählte Ergebnisse: kombinierte Maßnahmen

	Mehrkomponenten-Programme	Partizipation & Arbeitsplatzgestaltung	Gesundheitszirkel
Allgemeine Gesundheit & Wohlbefinden	👍👍	👍	👍
Psychische Gesundheit	👍	/	/
Muskuloskeletale Gesundheit	👍	👍	/

👍 effektiv 👍 tendenziell effektiv 👎 nicht effektiv 👎 tendenziell nicht effektiv / in den einbezogenen Übersichtsartikeln nicht untersucht

Beugt betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention Muskel-Skelett-Erkrankungen vor?

Auch diese Frage lässt sich generell mit einem „Ja“ beantworten. Gleichzeitig zeigt die Forschung aber, dass nicht jede der primärpräventiv häufig schon routinemäßig eingesetzten Maßnahmen tatsächlich den erwarteten Effekt nach sich zieht. Dies trifft z. B. für klassische Rückenschulen, Schulungen mit ergonomischen Inhalten oder auch spezielle Gürtel zur Stützung des unteren Rückens zu.

Eine deutliche Sprache sprechen wiederum die Studien zu aktiven Übungsprogrammen und umfassend angelegten Programmen. Diese können nachweislich die Häufigkeit von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems senken.

Im Feld der Verhältnisprävention gestaltet sich die Befundlage noch unklar, da es noch zu wenig kontrollierte Studien gibt. Für den ergonomischen Bereich konnte allerdings die Wirksamkeit alternativer Zeigergeräte (z. B. ergonomische Maus, Trackball) bereits bestätigt werden.

Lohnt sich betriebliche Gesundheitsförderung aus betriebswirtschaftlicher Sicht?

Insgesamt zehn Übersichtsartikel beschäftigen sich mit dem ökonomischen Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung. Alle kommen zu dem Urteil, dass Unternehmen langfristig auch aus wirtschaftlicher Sicht von den Maßnahmen profitieren. Zur Veranschaulichung der Einsparungen durch betriebliche Gesundheitsförderung werden in der Regel die Zielgrößen Absentismus (krankheitsbedingte Fehlzeiten) und Krankheitskosten herangezogen. Die erzielbaren Kosten-Nutzen-Verhältnisse (Return on Investment, ROI) werden mit Werten zwischen 1:2,5 und 1:10,1 für Absentismus bzw. 1:2,3 und 1:5,9 für medizinische Kosten beziffert. Für jeden investierten Dollar konnten also bei den Fehlzeiten mindestens 2,50 Dollar, bei den medizinischen Kosten mindestens 2,30 Dollar eingespart werden. Die positiven Ergebnisse bestätigen sich auch in Studien jüngerer Datums (vgl. Abb.).

Mit Blick auf spezifische Maßnahmengruppen haben sich z. B. Raucherentwöhnungsprogramme oder Programme zur Alkoholprävention als kosteneffektiv in Bezug auf die Fehlzeitenproblematik herausgestellt.

Datenlage

Neben ergänzenden Erkenntnissen zur Effektivität von Maßnahmen, die sich an den Einzelnen wenden (Verhaltensprävention), berichten die gesichteten Übersichtsarbeiten – wenn auch in geringerem Umfang – optimistisch stimmende Forschungsergebnisse zum Nutzen von Veränderungen der Arbeitsumgebung und -bedingungen (Verhältnisprävention). Das trifft z. B. für Maßnahmen der betrieblichen Bewegungs-, Ernährungs- oder der Raucherprävention zu. Auch die Frage, ob und wie sich bedenklich zunehmenden Erkrankungen in der Arbeitswelt erfolgreich vorbeugen lässt, konnte am Beispiel der psychischen und muskuloskeletalen Erkrankungen mit Hilfe der Übersichtsarbeiten beantwortet werden.

Für den festgelegten Veröffentlichungszeitraum von 2000 bis Sommer 2006 konnten im Bereich „Förderung der allgemeinen Gesundheit“ 17 Überblicksartikel einbezogen werden, die über 350 Studien zur Wirksamkeit arbeitsweltbezogener Gesundheitsförderung und Prävention abdecken. Zur Prävention psychischer Erkrankungen wurden neun Überblicksartikel zu insgesamt rund 300 Studien ausgewertet. Beim Thema „Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen“ schließlich fanden sich 19 Übersichtsartikel zu mehr als 400 Studien.

Veränderung krankheitsbedingter Abwesenheit in %

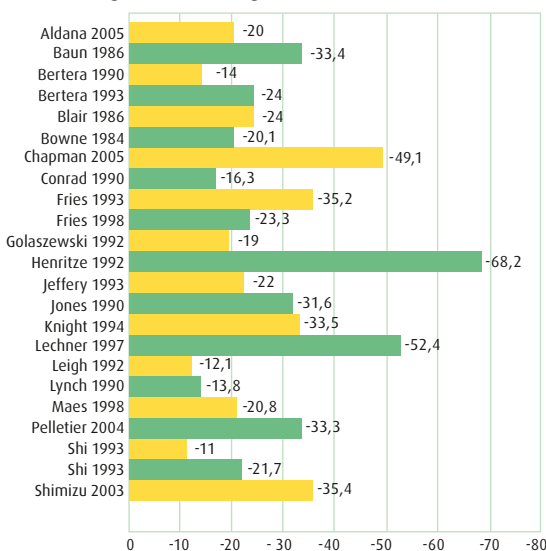


Abb.1: Studienergebnisse für krankheitsbedingte Fehlzeiten

Veränderung medizinischer Kosten in %

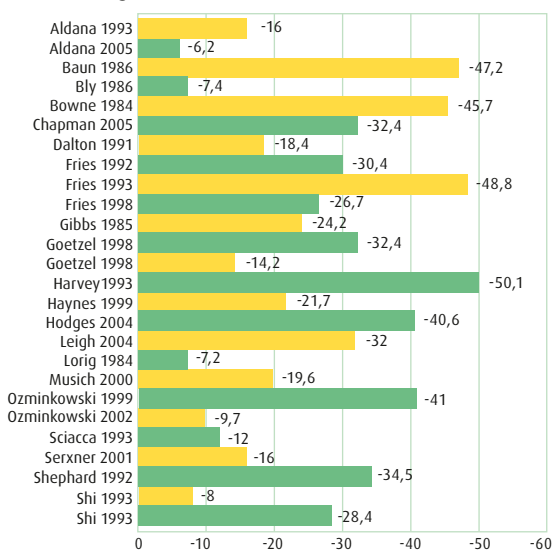


Abb.2: Studienergebnisse für medizinische Kosten

Quelle: Chapman LS (2005). Metaevaluation of Worksite Health Promotion Economic Return Studies: 2005 Update. The Art of Health Promotion. Juli/August: 1-11; Grafik: BKK Bundesverband

Weitergehende Informationen: projektteam@iga-info.de

Impressum

Hrsg.: BKK BV, DGUV, AOK-BV und AEV, Februar 2008.
 Verantwortliche Redakteurin: Ina Sockoll, BKK Bundesverband, projektteam@iga-info.de
 Layout/Grafik: Heimrich & Hannot, Dresden
 Druck: Medienhaus Lißner

ISSN: 1865-4061 (Print)
 ISSN: 1865-407X (Internet)